

Un Dos pour la Vie

Collectif Technique Alexander Paris

LA TECHNIQUE F.M ALEXANDER

Technique Alexander

Gérer le stress et le mal au dos

Avec plus de 100 000 pratiquants aujourd'hui, l'engouement pour la Technique Alexander est révélateur d'un vrai mouvement de société. Ce qui n'est pas près de diminuer. Car d'une part, le mal de dos reste "la maladie du siècle" * et d'autre part, les Français sont de plus en plus nombreux à rechercher des alternatives aux réponses classiques de la médecine (médicaments, injections, opérations). Qu'il émane des médecins, kinés ou ostéopathes, le bon sens dicte aux personnes qui souffrent d'adopter des règles de vie apparemment simples qui butent cependant toutes sur un obstacle: la force des habitudes. Reconnaître en temps réel les habitudes qui sapent notre équilibre et y faire face en les déjouant, c'est le défi que relève la Technique Alexander afin d'accompagner des personnes atteintes de pathologies variées, avec d'excellents résultats.



www.medflicks.com

* plus d'**un salarié européen sur cinq** est atteint de troubles de santé liés au stress - INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité) et **huit Français sur dix** se plaignent d'avoir mal au dos au moins une fois au cours de leur vie - INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé)

Dans plus de 30 villes à travers la France, de nombreuses occasions de découvrir la Technique Alexander

Chaque année en automne aura lieu une semaine internationale, au cours de laquelle la Technique Alexander est présentée lors de cours gratuits, ateliers, démonstrations et conférences avec les professeurs de l'association nationale APTA (Association des Professeurs de la Technique Alexander) permettant à chacun de découvrir et pratiquer cette discipline centenaire qui apporte vitalité, bien-être et équilibre.



Toutes les activités sont répertoriées sur notre site internet :
http://www.techniquealexander.info/

Facile d'accès, simple à pratiquer

L'enseignement de la Technique Alexander s'adresse à tout le monde, quel que soit son âge ou sa condition physique. La pratiquer permet à tout un chacun de prendre conscience de son corps et de ses schémas comportementaux, de revenir vers soi, de mieux gérer des états émotionnel tels que la dépression ou l'anxiété, de prévenir les maux de dos et d'entretenir sa santé.

Des professeurs certifiés et présents dans de nombreux secteurs

Tous les professeurs membres de l'APTA ont suivi une formation[*] de 1600 heures sur une durée de 3 à 4 ans, dans une école approuvée par STAT[**] (Society of the Teachers of the Alexander Technique - Londres), et obtenu un certificat les autorisant à enseigner. STAT est le point de rencontre des quelques 2500 professeurs répartis dans le monde.



Aujourd'hui, on compte en France une centaine d'enseignants reconnus, pour plus de 100 000 pratiquants sur le territoire. Cet enseignement est prodigué au sein d'administrations (parlement européen, mairies), institutions (hôpitaux, universités, écoles, conservatoires...), organismes de formation (CNFPT, AFDAS, DIF, OPCA...), entreprises (Google, DuPont Corporation, Merck Pharmaceuticals, IBM, Microsoft, The Guardian, BBC, Hewlett Packard, Grey Adverstising, The British Library, Victorinox, Unicible, Siemens AG, Alliance, DEVK, la mairie de Lausanne, Chevron Texaco, etc), et cabinets privés.

[*] http://www.techniquealexander.info/formationdesprofesseurs.php

[**] http://www.stat.org.uk/



L'APTA (Association française des Professeurs de la Technique F.M. Alexander)

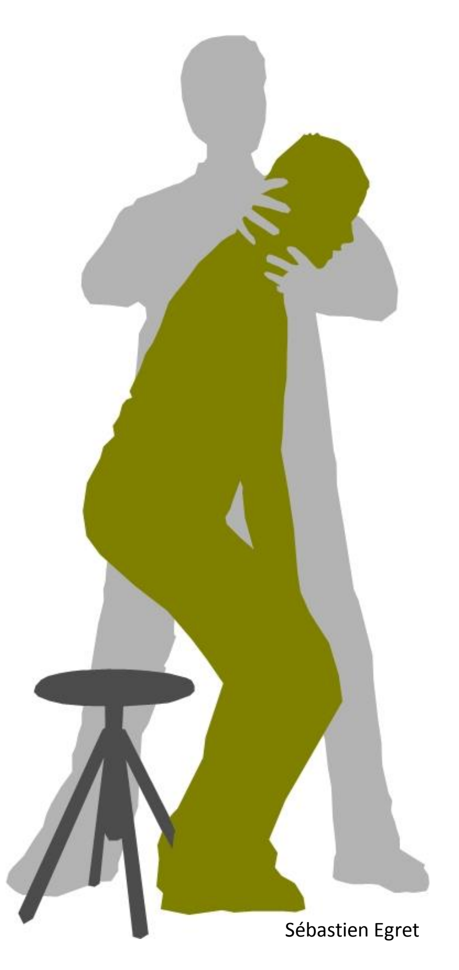
Créée en 1993, l'association regroupe 80 professeurs résidant en France. Elle a pour objet de transmettre, de promouvoir et de développer l'enseignement de F. M. Alexander. Elle veille à la qualité de l'enseignement et au respect du code déontologique de la profession. Elle rassemble les informations concernant l'ensemble des évènements proposés par les professeurs français, à Paris et en province. Une assurance professionnelle est proposée à ses adhérents.

EN SAVOIR DAVANTAGE

- Qu'est-ce que la Technique Alexander ?
- Comment ça marche ?

Introduction

Se soigner en apprenant : l'efficacité préventive de la Technique F.M Alexander



Comme le laisse entendre les chiffres de l'INRS et de l'INPES (cités ci-dessus), les Français se préoccupent de leur santé quand la douleur, et parfois les lésions, sont déjà là. Après avoir été remis sur pied, grâce à une bonne dose de médicaments ou une opération, ils peuvent alors se motiver pour pratiquer un sport, ou suivre un régime afin de prévenir une nouvelle crise. Cependant, pour que courir, faire un régime ou se tenir droit ne se transforme pas en un supplice que l'on s'inflige, suivi d'un cortège d'effets secondaires, décider de consacrer un peu d'intelligence et d'attention à mieux connaître son corps et son usage serait extrêmement précieux. Et si c'était cela l'étape manquante : un programme d'éducation visant à développer la connaissance de notre propre physiologie et de ses limites, aller à la rencontre de nos habitudes de comportement et apprendre méthodiquement à les déjouer - la voie que F.M. Alexander a suivi il y a plus d'un siècle.

F.M. Alexander : les origines et le présent (de 1869 à nos jours)


STAT

Cet enseignement porte le nom de son fondateur, Frederick Matthias Alexander (1869-1955), un **acteur australien** qui, à la fin du 19ème siècle, s'est **auto-rééduqué** afin de retrouver le **bon usage de sa voix**. A **l'issue de ce processus**, l'acteur et son entourage ont vu que ses découvertes **débouchaient** non seulement sur la récupération de ses compétences vocales et respiratoires, mais aussi sur une **nette amélioration de sa santé** en général. S'est manifesté alors autour de lui un intérêt grandissant pour son travail, le conduisant à devenir enseignant de sa technique, puis **formateur d'enseignants en Europe et aux Etats-unis sur plusieurs décennies**. On compte actuellement **dans le monde plusieurs milliers de praticiens** de cette méthode, **regroupés en associations affiliées** entre elles et **chapeautées par l'association anglaise (STAT), qui est la plus ancienne.**

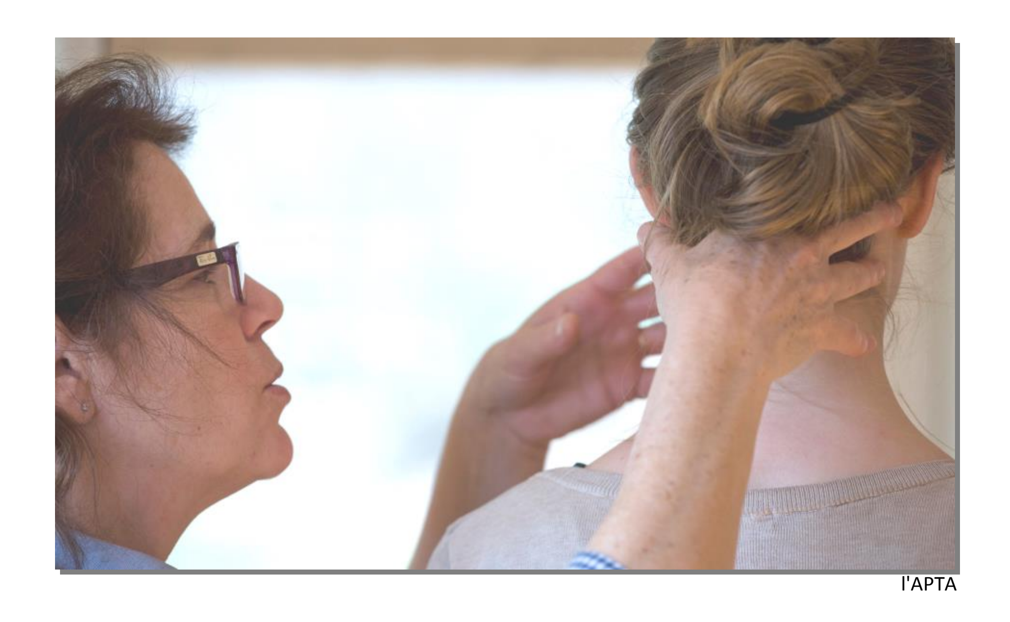
> « **Modifier notre point de vue** est ce que nous visons avant tout. Arrêtons de nous livrer à un examen portant seulement sur des détails – qui ne nous mène pas plus loin que le bout de notre nez et nous fait perdre le nord – et **optons plutôt pour une perspective large**, digne d'une personne qui, face à un problème, prend du recul et perçoit le mouvement de la vie à travers les siècles ». (F.M.Alexander, *L'héritage suprême de l'homme - 1910*)

Toute personne désirant contribuer de façon autonome au retour ou au renforcement de son équilibre global découvrira avec curiosité et gratitude cette méthode originale, ludique et efficace, tout comme l'ont fait de nombreuses célébrités (écrivains, hommes politiques, prix Nobels, acteurs, philosophes, scientifiques...) *.

* pour voir une liste non exhaustive, voir la page : http://www.alex-technique.com/Famous_Testimonials.htm

L'enseignement de la Technique : observer et prévenir

L'enseignement est exclusivement **pratique et basé sur le ressenti de l'élève**, ressenti non-fiable au début mais qui s'alignera peu à peu avec le réel. Au cours de chaque séance de 45 minutes, **l'élève reçoit de l'enseignant(e) des instructions verbales** s'accordant avec un **toucher subtil** lui permettant de **repérer ses habitudes qui ne respectent pas le mode d'emploi** et de s'en défaire. Apprendre à ne pas gêner la **connexion de sa tête avec sa colonne vertébrale** fera l'objet d'un soin particulier et aura **des répercussions inestimables dans tout le corps**. Quel que soit le point de départ d'un cursus Alexander, les difficultés et les aspirations particulières de l'élève, **il apprendra à repérer le moment crucial** où il peut soigner la qualité de ses intentions qui alors basculeront dans une action ordonnée parce que plus naturelle. Chemin faisant, **devenant son propre expert**, l'élève est à même de veiller, au **quotidien,** à ne pas se malmener - autrement dit, à même de **laisser venir des réponses plus adéquates** aux évènements extérieurs et aux réactions internes qu'ils suscitent.



l'APTA

Une des applications :

D'où vient le mal de dos et en quoi est-il lié au stress?

Le mal de dos moderne résulte le plus souvent de la difficulté à concilier un équilibre intérieur, physique, émotionnel et mental avec les adaptations, nombreuses, parfois subites, parfois lancinantes, en relation avec le réel. De cette difficulté naît la frustration, un sentiment de décalage qui génère du stress. Le stress se traduit notamment en tension musculaire mais aussi par un dérèglement de tous les systèmes vitaux. S'il n'est pas causé par une affection grave nécessitant un traitement spécifique mais découle du stress, le mal de dos peut être prévenu, ou soigné autrement qu'en ayant recours aux antalgiques, anti-inflammatoires et autres.

Comment nos habitudes nous rendent-elles esclaves du stress?

Bien que les médecins, s'ils ne nous prescrivent pas de médicaments, nous disent alors avec bon sens d'adopter sans attendre des règles de vie simples en apparence (faire du sport ou du yoga, manger équilibré, respecter nos besoin de sommeil, etc.), les améliorations se font attendre. Car, en pratique, ces règles deviennent très difficiles à respecter dès qu'il s'agit de lutter contre la force des habitudes, qui peuvent être conscientes mais aussi inconscientes. S'empêcher de travailler trop longtemps assis devant un écran, se rappeler de prendre des breaks plus fréquents et de bouger n'est déjà pas évident - il y a toujours plus urgent. Quant à essayer de suivre des conseils concernant la posture, seul à seul sur un tapis de gym ou dans notre vie quotidienne... cela peut se révéler bien plus délicat qu'il n'y paraît et nous faire nous ressentir comme une entité complexe, aux prises avec de puissantes habitudes. Que savons-nous du mode d'emploi de notre personne?

Un cours : une expérience

La pratique régulière de la Technique Alexander, d'abord avec un professeur puis par vous-même, permet de déchiffrer ce mode d'emploi, dans un climat de confiance et de bien-être. Non pas en faisant un effort pour bien faire, mais simplement en vous laissant surprendre par les nouvelles sensations qui naîtront en vous alors que vous serez à l'écoute des instructions tactiles et verbales de votre professeur, puis à l'écoute de vos propres directions : sensation de facilité à accomplir des gestes qui normalement vous coûtent, sensation de légèreté quand habituellement vous vous sentez lourd et fatigué, sensation d'éveil et de spontanéité face au réel et à vos réactions.



Cette pratique accompagne depuis des décennies des milliers de personnes partout dans le monde. Des personnes qui ont pu un jour envisager, par eux-mêmes et pour eux-mêmes, une meilleure qualité de vie au sein de leur famille ou avec leurs amis, au cours de leurs activités professionnelles ou de leurs loisirs, des personnes qui se sont donné les moyens d'aller vers leur épanouissement.

La Technique Alexander et le monde scientifique

L'importance de la Technique F.M. Alexander, soulignée par la recherche scientifique ainsi que par des témoignages de nombreuses personnalités et des scientifiques de renom

Résultat s d'une étude parue dans le British Medical Journal 2008 : "Apprendre la Technique Alexander aide les personnes souffrant du dos"



Une étude clinique, financée par le ***Medical Research Council*** *(Conseil pour la Recherche Médicale) et le NHS (Sécurité sociale anglaise - Fonds pour la Recherche et le Développement) a montré que les leçons de* ***Technique Alexander*** *apportent une* ***amélioration durable*** *aux personnes souffrant de* ***douleurs chroniques du bas du dos****. Les* ***résultats de l'étude*** *montrent clairement que, parmi les différentes approches testées, l'enseignement de la Technique Alexander apporte les améliorations les plus importantes et notamment une réduction du nombre de jours où les patients ont eu mal au dos, ainsi qu'****un mieux significatif dans le fonctionnement des personnes et la qualité de la vie****.* *

* *La recherche révèle que suivre 24 leçons individuelles de Technique Alexander réduit le nombre moyen d'activités limitées à cause des lombalgies a chuté de 42% et le nombre de jours de douleur a diminué de 21 à 3 jours par mois, un an après le début de l'étude. (emphase ajoutée)*


Philippe MATSAS

Thierry Janssen, docteur en médecine, chirurgien et psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des maladies physiques. Extraits de La Solution Intérieure – réveillez le potentiel de guérison en vous. Ed. Pocket évolution 2006.

*« **En permettant le développement de l'intelligence corporelle, l'éducation somatique véhicule deux messages essentiels**. Le premier insiste sur le fait que **nous pouvons trouver des solutions en nous-mêmes**, au cœur de la vérité du corps. Le second rappelle que **nous pouvons évoluer et changer tout au long de l'existence,** particulièrement si les transformations sont inscrites dans la réalité du corps. Et, lorsque nous n'y arrivons pas tous seuls, certains thérapeutes proposent de nous y aider avec leurs mains.*

*Comme la majorité **des approches corporelles**, la Technique d'Alexander manque cruellement d'études fondamentales et cliniques pour convaincre les sceptiques de son intérêt médical (...) Elle mériterait d'être appréciée selon les critères de l'objectivité scientifique (...) **Elle possède des vertus préventives** qui devraient inciter plus de gens à l'apprendre, car qui, depuis l'enfance, n'a pas adopté de mauvaises **habitudes posturales**»* [*]

[*] *Emphase ajoutée*


http://ioc.fim-musicians.org

***André-François Arcier**, médecin, psychologue et fondateur de la revue Médecine des Arts.*

Le Trac, stratégies pour le maîtriser. Éditions Alexitère, 2004.

*« **Le corps et l'esprit sont unis. Quand le corps est prêt, l'esprit l'est également** et si la Technique Alexander s'adresse en priorité au corps, dans un même temps, elle transforme l'esprit. (...) **La Technique reformule l'organisation du geste de manière kinesthésique**. (...)*

« Si l'information que nous recevons de nos sens est déformée, alors il est clair que nos idées seront aussi déformées. (...)

***Maîtriser le trac consiste** dans le cadre de la Technique à maîtriser le " **non-faire** " et délier ainsi la charge émotionnelle qui est fixée au faire, tout en **reprogrammant une direction, une dynamique posturale de l'axe corporel** : la tête, le cou, le tronc. (...) »* *


http://www.kawaipurapura.co.nz

*Les travaux du **Professeur Eyal Lederman** (Fundamentals of Manual Therapy, Churchill-Livingstone, 1997 et The Science and Practice of Manual Therapy) consistent en la collection et l'assemblage de documentation concernant la recherche neuromusculaire actuelle, et la comparaison des conclusions de cette documentation avec les théories et les pratiques des thérapies manuelles, notamment avec l'ostéopathie.*

*« Une comparaison de la Technique Alexander avec les modèles reconnus d'apprentissage montre que le modèle de la Technique Alexander est **en adéquation avec la recherche scientifique actuelle**. Elle montre en outre que la Technique Alexander **va plus loin que les connaissances scientifiques actuelles** et qu'elle pourrait même contribuer à **étendre le champ de connaissances de la pensée scientifique de manière significative**, par l'introduction de nouveaux éléments, comme l'inhibition et la direction, dans le modèle neurophysiologique. » **

---

* *Emphase ajoutée*


N. Tinbergen

Professeur Nicolas Tinbergen, *éthologue britannique d'origine néerlandaise. Ses recherches sur les comportements instinctifs d'animaux dans leur milieu naturel font de lui l'un des fondateurs de l'éthologie moderne. Il obtint le Prix Nobel de Médecine en 1973 (Ethologie et maladies de stress)*

Extrait de son discours de Prix Nobel :

> ***« La mauvaise utilisation****, avec toutes ses conséquences psychosomatiques, ou plutôt* ***somato-psychiques,*** *doit être considéré comme un résultat de conditions modernes de vie, d'un stress déterminé culturellement. (...) On ne doit pas être surpris qu'un simple* ***toucher très subtil*** *des muscles du corps puisse avoir* ***des effets profonds à la fois sur le corps et l'esprit.****(...) Je ne peux que* ***recommander la Technique Alexander*** *comme une forme extrêmement raffinée* ***d'éducation du système musculaire tout entier*** *et, par la, de beaucoup d'autres organes. »* [*]

[*] *Emphase ajoutée*